Poulet orange et gingembre

SE CONGÈLE



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS

625 grammes de poitrines de poulet au grain
2 gousses d'ail de Joliette, hachées finement
2 oignons verts d'Oka, hachés fins
250 grammes de bokchoy (Ferme Trudeau), séparés
225 grammes de chou vert d'Oka, râpé
20 grammes de gingembre, haché finement
2 oranges à jus, zestées et pressées
45 ml de sauce soya Tamari
30 ml de sauce ponzu à la lime
400 grammes de riz
1 pincée d'épices gingembre ail de St-Joseph-du-Lac

* Les ingrédients qui ne sont pas locaux, sont assurément du Québec.

INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition, zester et presser l'orange, séparer les feuilles des bok choys, trancher finement l'oignon vert, le chou, l'ail et le gingembre.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le poulet avec le mélange d'épices, sel, poivre, ajouter à la poêle et cuire 8 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ajouter ½ du gingembre et ½ de l'ail, cuire 1 minute, en remuant, ajouter le jus d'orange, le zeste d'orange désiré et poursuivre 1 minute. Transférer et réserver. Conserver la poêle.

Ajouter le riz à la casserole d'eau bouillante, cuire 8 minutes, jusqu'à tendreté et absorption de l'eau.

Dans une deuxième poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter le chou, les bok choy, cuire 4 minutes, ajouter l'ail et le gingembre restants, poursuivre 2 minutes, saler et poivrer au goût.

Dans un bol, mélanger ½ tasse d'eau, la sauce soya, la sauce ponzu, chauffer la poêle réservée à feu moyen-vif, ajouter le mélange de sauce soya sucrée et sauce ponzu, le riz cuit et cuire 2 minutes. Mélanger.

Incorporer les légumes et si la sauce semble trop épaisse, ajouter un peu d'eau.

Monter les assiettes en répartissant le riz. les légumes, déposer le poulet et garnir avec les oignons verts.

Bon Appétit

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

RÉSULTAT

4 personnes

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

620 calories

ACCOMPAGNEMENTS

Sauté de légumes

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

